Пробудитесь!

ИЮЛЬ 2009

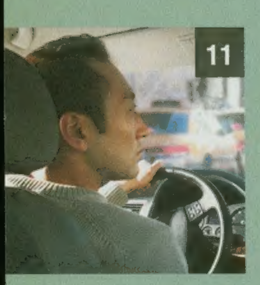


Депрессия

Выстоять в борьбе

Пробудитесь!

СРЕДНИЙ ТИРАЖ: 36 725 000
ИЗДАЕТСЯ НА 82 ЯЗЫКАХ





Депрессия

Депрессией поражены миллионы людей. Есть ли средства против нее?

Депрессия
Каково это?

«ОДНАЖДЫ, когда мне было 12 лет, я проснулся утром, сел на кровати и подумал: „Наверно, сегодня я умру“». Джеймс* страдал депрессией. Спустя 30 лет он вспоминает: «Каждый день был для меня борьбой с этим эмоционально-психическим недугом». В детстве Джеймс чувствовал себя настолько никчемным, что порвал все свои фотографии. «Я считал себя недостойным того, чтобы обо мне помнили».

Поскольку у всех нас бывают периоды уныния и печали, нам может казаться, будто мы вполне понимаем, что такое депрессия. Но понимаем ли мы на самом деле, что переживает человек, *болеющий* депрессией?

Незваный мучитель

Депрессия — это не просто мимолетная меланхолия, но серьезное расстройство, часто мешающее человеку справляться с повседневными делами.

Альваро, например, более 40 лет чувствовал «страх, смятение, душевную боль и глубокую печаль». Он рассказал: «Из-за депрессии я болезненно воспринимал высказывания других. Мне казалось, что все плохое происходит только из-за меня. Ты испытываешь сильную боль, но не знаешь, где у тебя болит. Ты испытываешь страх, но не знаешь, чего боишься. И что хуже всего — ты совсем не хочешь об этом говорить». Правда, теперь, когда Альваро узнал причину всех этих симптомов, ему стало легче. Он говорит: «Когда знаешь, что все то же самое происходит и с другими, уже не так страшно».

* Имена в этой серии статей изменены.

У 49-летней бразильянки Марии депрессия вызывает бессонницу, боли, раздражительность и «непроходящее чувство тоски». Когда ей впервые поставили диагноз и она узнала, что у ее болезни есть название, у нее отлегло от сердца. «Но потом я забеспокоилась еще больше, потому что многие меня не понимали и чуждались меня, словно я прокаженная».

Нет причин для грусти?

Хотя у депрессии иногда бывает очевидная причина, нередко эта болезнь обрушивается на человека, как снег на голову. «Твоя жизнь неожиданно без всякой

«Твоя жизнь неожиданно без всякой видимой причины омрачается, будто туча заслоняет небо»

видимой причины омрачается, будто туча заслоняет небо,— говорит Ричард из Южной Африки.— Вроде никто не умер и ничего страшного не произошло, однако ты чувствуешь подавленность и апатию. И ничто не может разогнать эту тучу. Отчаяние наваливается на тебя смертельным грузом, и ты не знаешь почему».

В депрессии нет ничего стыдного. Однако Эна из Бразилии стеснялась своей болезни. Она делится: «Прошло восемь лет, а я все еще стыжусь самой себя». Труднее всего бывает унять душевную боль. «Мука иногда настолько сильна, что я чувствую боль физическую. Болит каждая мышца моего тела». В такие моменты почти невозможно поднять себя с постели. Бывает, что Эна не может унять

слезы. «Я так надрывно рыдаю, что потом чувствую себя обессиленной и кажется, будто кровь во мне остановилась».

В Библии тоже говорится, что удрученность может быть очень глубокой, даже опасной. Например, апостол Павел беспокоился за одного человека, что он может «быть подавленным невыносимой печалью» (2 Коринфянам 2:7, Смысловой перевод). В смятении чувств кто-то может даже пожелать себе смерти. Многие восклицают подобно пророку Ионе: «Лучше мне умереть, чем жить»! (Иона 4:3).

Что страдающий депрессией человек может предпринять в борьбе с этим страшным недугом?

Депрессия
Как ее лечить?

«МЫ С МУЖЕМ подобрали мне лечение, поменяли образ жизни и нашли такой распорядок дня, при котором мне легче бороться со своим недугом,— говорит Рут, много лет страдающая депрессией.— Мы нашли хорошее лекарство, и мне стало лучше. Но когда, кажется, ничего не помогает, меня поддерживает неизменная любовь моего мужа и друзей».

Как видно из этого случая, человек, страдающий депрессией, нуждается во всесторонней поддержке, а также в соответствующей медицинской помощи. Игнорировать депрессию нельзя, потому что в некоторых случаях опасности подвергается сама жизнь. Около двух тысяч лет назад Иисус Христос признал, что больные «нуждаются во враче», то есть в квалифицированной медицинской помощи (Марка 2:17). И действительно, врач может многое сделать, чтобы облегчить человеку страдания*.

Некоторые способы лечения

Депрессию лечат по-разному. Выбор зависит от симптомов и тяжести заболевания. (Смотрите рамку «Виды депрессии» на странице 5.) Можно посоветоваться со своим терапевтом. Но кому-то понадобится помощь врача-специалиста. Врач может назначить антидепрес-

* «Пробудитесь!» не выступает за какие-то определенные методы лечения. Каждый должен тщательно взвесить все варианты и самостоятельно принять решение.

Пробудитесь!

ЭТО ЖУРНАЛ для всей семьи. На его страницах рассказывается о жизни в различных странах, обсуждаются насущные проблемы и их решение, поднимаются вопросы науки и религии, анализируются мировые события и то, что за ними стоит. При этом статьи политически нейтральны и в равной степени уважительны ко всем народам и расам. Но самое главное, этот журнал укрепляет веру во Всевышнего Творца и в его замысел — положить конец несправедливости и беззаконию и в скором будущем установить на земле прекрасный новый мир.

Бесплатно. Издание «Пробудитесь!» — часть всемирной библейской просветительной деятельности, которая поддерживается добровольными пожертвованиями. Если не указано иначе, библейские цитаты взяты из «Священного Писания — Перевода нового мира».

Awake! (ISSN 0005-237X) is published monthly by Watchtower Bible and Tract Society of New York, Inc.; M. H. Larson, President; G. F. Simonis, Secretary-Treasurer; 25 Columbia Heights, Brooklyn, NY 11201-2483. Periodicals Postage Paid at Brooklyn, N.Y., and at additional mailing offices. **POSTMASTER:** Send address changes to *Awake!*, 1000 Red Mills Road, **Wallkill, NY 12589-3299.**

санты или что-то еще. Некоторые успешно лечатся травами, другим помогли изменения в питании или комплекс физических упражнений.

Распространенные ошибки

1. Друзья, не имеющие медицинского образования, могут советовать, какой метод лечения использовать, а какой нет. Бывает, что они отговаривают от принятия прописанных лекарств и агитируют за травы. Или считают, что вообще ничего не надо принимать.

Будьте осторожны. Убедитесь, что советы, которым вы следуете, исходят из надежного источника. В конце концов, выбор лечения за вами. Поэтому узнайте как можно больше.

2. Разочарование приводит к тому, что пациенты бросают лечение, например, из-за побочных эффектов или кажущейся бесполезности.

Будьте осторожны. «Без доверительного разговора планы расстроятся, а при множестве советников будет успех» (Притчи 15:22). Лечение вряд ли будет успешным без хорошего взаимопонимания между пациентом и врачом. Откровенно расскажите врачу обо всем, что вас беспокоит. Спросите, не нужно ли что-то изменить. Иногда следует просто подождать, пока лекарство начнет действовать.

3. Самоуверенность приводит к тому, что через несколько недель пациенты оставляют лечение, едва почувствовав

ВИДЫ ДЕПРЕССИИ

Эффективность того или иного лечения зависит от вида депрессии, которой страдает пациент.

■ **Большая депрессия.** Данный диагноз ставится, когда без лечения симптомы не проходят полгода и больше. При этом затрагиваются почти все сферы жизни.

■ **Биполярное расстройство,** также известное как маниакально-депрессивный психоз. Протекает в виде продолжительных периодов повышенного (мания) и пониженного (депрессия) настроения. (Смотрите статью «Эмоциональные расстройства: как превозмочь недуг?» в «Пробудитесь!» от 8 января 2004 года.)

■ **Дистимия,** хотя не так серьезна, как большая депрессия, все-таки выбивает человека из колеи. У некоторых дистимия может временами переходить в большую депрессию.

■ **Послеродовая депрессия** — это серьезное эмоциональное расстройство, поражающее многих женщин после родов. (Смотрите статью «Диагноз: послеродовая депрессия» в «Пробудитесь!» от 8 июня 2003 года.)

■ **Сезонное аффективное расстройство** часто возникает в результате недостатка солнечного света осенью и зимой. Проходит обычно весной или летом.

Издается на следующих языках: албанский, амхарский, английский[+⊚◊], арабский, армянский, африкаанс, бислама, болгарский, венгерский, вьетнамский, греческий, грузинский, гуджарати, датский[◊], зулу, иврит, игбо, илоканский, индонезийский, исландский, испанский[+⊚◊], итальянский[+⊚◊], йоруба, каннада, киргизский, китайский[◊] (аудиозаписи только на путунхуа), китайский (упрощенный), корейский[+⊚◊], коса, латышский, лингала, литовский, лози, лувале, македонский, малагасийский, малаялам, мальтийский, мьянма, немецкий[+⊚◊], нидерландский[+◊], норвежский[+◊], панджаби, польский[+⊚◊], португальский[+⊚◊], раротонга, румынский, русский[+⊚◊], самоанский, себуанский, сепеди, сербский, сесото, сингальский, словацкий, словенский, суахили, тагальский, тайский, тамильский, ток-писин, тонга, тсвана, тсонга, турецкий, украинский, урду, фиджи, финский[⊚◊], французский[+⊚◊], хилигайнон, хинди, хорватский, чешский[⊚◊], чибемба, читонга, чичева, шведский[+◊], шона, эве, эстонский, японский[+◊].

[+] *Также на CD.*

[⊚] *Также в формате MP3 (CD-ROM).*

[◊] *Также аудиозаписи на* www.jw.org.

Если вы желаете получить больше информации или хотите, чтобы с вами проводилось бесплатное домашнее изучение Библии, *пожалуйста, пишите Свидетелям Иеговы по одному из нижеуказанных адресов. Полный список адресов филиалов можно найти на www.watchtower.org/address.* ***Армения:*** 0010, Ереван, а/я 75. ***Беларусь:*** Религиозное объединение Свидетелей Иеговы в Республике Беларусь, 220030, Минск, а/я 9. ***Германия:*** Zweigbüro, Am Steinfels, 65618 Selters. ***Грузия:*** 0102, Тбилиси-2, а/я 237. ***Израиль:*** PO Box 29345, 61293 Tel Aviv. ***Казахстан:*** 050000, Алматы, а/я 198. ***Кыргызстан:*** 720080, Бишкек, а/я 80. ***Латвия:*** A.k. 15, Rīga, LV-1001. ***Литва:*** P.d. 2632, LT-48022 Kaunas. ***Польша:*** ul. Warszawska 14, PL-05-830 Nadarzyn. ***Молдова, Республика:*** Căsuţa Poştală 472, MD-2005 Chişinău. ***Россия:*** Свидетелям Иеговы, а/я 182, Санкт-Петербург, 190000. ***США:*** 25 Columbia Heights, Brooklyn, NY 11201-2483. ***Украина:*** 79491, Львів-Брюховичі, а/с 955. ***Эстония:*** Postbox 1075, 10302 Tallinn.

улучшение. Они забывают, как плохо они себя чувствовали раньше.

Будьте осторожны. Резкое прекращение приема лекарства без консультации с врачом может иметь серьезные, даже опасные для жизни последствия.

Хотя Библия не учебник по медицине, ее Автор, Бог Иегова,— наш Создатель. В следующей статье рассказывается о том, какое утешение и руководство дает Божье Слово, Библия, страдающим депрессией и их близким.

Помощь
от «Бога всякого утешения»

ЦАРЮ ДАВИДУ в жизни не раз приходилось претерпевать душевные муки и бороться с «беспокоящими... мыслями». Но он никогда не сомневался, что небесный Отец его прекрасно понимает. Он писал: «О Иегова, ты испытал меня и знаешь меня. Ты знаешь, когда я сажусь и когда встаю, издалека распознаешь мои мысли. Еще нет слова на моем языке, но ты, о Иегова, уже знаешь его» (Псалом 139:1, 2, 4, 23).

Мы тоже можем не сомневаться, что наш Создатель понимает нас и знает, сколько душевных и физических страданий приносит несовершенным людям депрессия. Он знает причины этого недуга и как с ним лучше всего справляться в нынешних обстоятельствах. Более того, он открыл нам, что однажды с депрессией будет покончено навсегда. Никто не может помочь нам лучше, чем наш сострадательный Бог, «утешающий тех, кто в унынии» (2 Коринфянам 7:6, Смысловой перевод).

Но кто-то спросит: «Как Бог поможет мне в моих страданиях?»

■ *Отзывается ли Бог на мольбы «удрученных сердцем»?*

Чтобы подчеркнуть, насколько Бог близок к своим служителям, страдающим депрессией, в Библии говорится, что он словно *живет с теми*, «кто сокрушен и смирен духом, чтобы оживлять дух смиренных и сердце сокрушенных» (Исаия 57:15). Как отрадно знать, что «Иегова *близок* к удрученным сердцем, и сокрушенных духом он спасает» (Псалом 34:18).

■ *Как страдающие депрессией могут получить помощь от Бога?*

Божьи служители могут обратиться к «Слушателю молитв» в любое время дня и ночи, и он поможет справиться с тревожными чувствами, а также с трудностями жизни (Псалом 65:2). Библия побуждает нас изливать Богу свое сердце: «Ни о чем не беспокойтесь, но во всем в молитве и мольбе с благодарностью открывайте свои просьбы Богу, и мир Божий, который превосходит всякую мысль, сохранит ваши сердца и умы во Христе Иисусе» (Филиппийцам 4:6, 7).

■ *Что, если из-за чувства никчемности мы думаем, будто Бог не слышит наших молитв?*

В депрессии легко могут одолевать мысли, что наши старания обрести Божье благоволение бесполезны. Однако небесный Отец относится к нашим чувствам, словно к хрупкому сосуду, он «помнит, что мы прах» (Псалом 103:14). Даже если наши сердца осуждают нас, мы можем «уверить свои сердца», что «Бог больше нашего сердца и знает все» (1 Иоанна 3:19, 20). Поэтому в молитвах можно вторить словам, записанным в Библии, например в Псалме 9:9, 10; 10:12, 14, 17; 25:17.



«УТЕШАЙТЕ ОПЕЧАЛЕННЫЕ ДУШИ»

Когда тоска и чувство собственной ничтожности становятся у Барбары невыносимыми, они с мужем звонят Джерарду, другу семьи и христианскому пастырю. Он всегда терпеливо слушает, как Барбара рыдая изливает свои чувства, повторяя то, что говорила уже много раз.

Джерард научился слушать без поучений, критики и осуждения (Иакова 1:19). Следуя руководству Библии, он старается «утешать опечаленные души» (1 Фессалоникийцам 5:14). Он снова и снова заверяет Барбару в том, что Иегова, а также родные и друзья очень ее ценят. Обычно он зачитывает ей одно-два утешительных места Писания, хотя некоторые из них уже многократно читал ей раньше. Затем он всякий раз предлагает им вместе помолиться и произносит молитву по телефону. Все это их очень поддерживает (Иакова 5:14, 15).

Джерард сознает, что он не врач, и не пытается взять на себя его роль. Просто он дополняет медицинское лечение тем, что не могут дать доктора: утешительными словами из Библии и молитвой.

Чтобы «утешать опечаленные души»

Можно сказать: *«Я просто хотел сказать, что думал о тебе. Знаю, что порой тебе бывает нелегко. Как ты в последнее время себя чувствуешь?»*

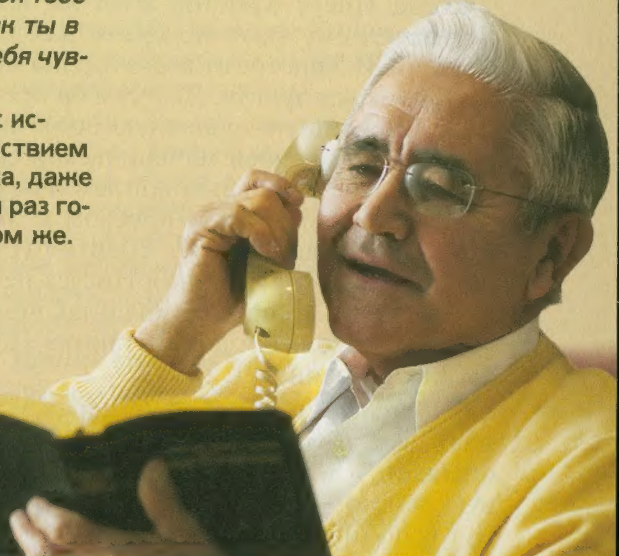
Помните: нужно с искренностью и сочувствием выслушать человека, даже если он не в первый раз говорит об одном и том же.

Можно сказать: *«Я поражен твоими успехами (или «Я восхищаюсь твоими христианскими качествами»), хотя тебе приходится бороться с болезнью. Возможно, тебе хочется делать еще больше, но Бог Иегова и так любит и ценит тебя, как и все мы».*

Помните: нужно быть добрым и сострадательным.

Можно сказать: *«Я нашел одно ободряющее место Писания» или «Я думал о тебе, когда перечитывал свои любимые библейские стихи». Затем прочитайте стих.*

Помните: лучше избегать нравоучительного тона.



■ ***Что, если трудно облечь свои чувства в слова?***

Если тяжелые чувства одолевают настолько, что не удается связно выражать мысли, не сдавайтесь! Неустанно обращайтесь к «Отцу сострадания и Богу всякого утешения», зная, что он понимает ваши чувства и потребности (2 Коринфянам 1:3). Мария, упомянутая выше, говорит: «Подчас я в таком замешательстве, что не знаю, о чем молиться. Но я верю, что Бог меня понимает и помогает мне».

■ ***Как Бог отвечает на молитвы?***

В Библии не говорится, что Бог будет прямо сейчас устранять все наши трудности. Однако он дает нам силу выдержать

«всё», в том числе и депрессию (Филиппийцам 4:13). «Когда у меня началась депрессия, сначала я просила Иегову исцелить меня немедленно, так как думала, что больше не выдержу,— признается Мартина.— Однако теперь я молюсь, чтобы Бог дал мне сил на сегодняшний день».

Источником силы для тех, кто страдает депрессией, может стать Священное Писание. Сара уже 35 лет борется со своим недугом. Она на собственном опыте убедилась в ценности чтения Библии. Вот что она говорит: «Я очень благодарна врачам за их помощь. Но еще больше я ценю духовное и практическое руководство Божьего Слова. Для меня чтение Библии — неотъемлемая часть жизни».

Конец всем депрессиям — навеки!

Когда Иисус Христос жил на земле, Бог давал ему силу исцелять жестокие болезни. И Христос от всего сердца хотел помочь страждущим. Да и сам он претерпел тяжелейшую душевную боль. Вечером накануне своей мученической смерти «Христос с сильным воплем и со слезами вознес мольбы и просьбы к Тому, кто мог избавить его от смерти» (Евреям 5:7). Однако страдания Иисуса не были напрасны. Теперь он «в силах помочь тем, кто находится в испытании» (Евреям 2:18; 1 Иоанна 2:1, 2).

Согласно Библии, Бог намерен устранить все, что вызывает депрессию. Он обещает: «Я творю новые небеса и новую землю — о прежнем больше не будут вспоминать, и оно не придет на сердце. А вы ликуйте и вечно веселитесь, глядя на то, что я творю» (Исаия 65:17, 18). «Новая земля» — это праведные люди, которые будут населять землю. Под правлением «новых небес», или Божьего Царства, все они придут к физическому, эмоциональному и духовному совершенству. От наших болезней не останется и следа.



«Из самой глубокой ямы я призывал твое имя, о Иегова. Ты услышишь мой голос. Не прячь свое ухо, когда я молю об облегчении, кричу о помощи. В день, когда я призывал тебя, ты приблизился. Ты сказал: „Не бойся“».

Плач Иеремии 3:55—57

Утешение из Писаний

Лорейн черпает силы из обещания Бога Иеговы, записанного в Исаии 41:10: *«Не бойся, потому что я с тобой. Не озирайся по сторонам, потому что я твой Бог. Я укреплю тебя, помогу тебе, буду крепко держать тебя правой рукой праведности».*

Альваро говорит, что его часто утешают слова из Псалма 34:4, 6: *«Я вопросил Иегову — и он ответил мне и избавил меня от всех моих страхов. Этот угнетенный воззвал — и Иегова услышал и от всех скорбей спас его».*

Наойя говорит, что всегда находит утешение в Псалме 40:1, 2: *«Я надеялся на Иегову всем сердцем, и он склонился ко мне и услышал мой вопль о помощи. [...] Утвердил мой шаг».*

Псалом 147:3 заверяет **Наоко**, что Иегова *«исцеляет сокрушенных сердцем и перевязывает их раны».*

Слова Иисуса, записанные в Луки 12:6, 7, помогают **Элиз** не сомневаться в заботе Иеговы: *«Разве не продают пять воробьев за две мелкие монетки? И все же ни один из них не забыт у Бога. А у вас даже волосы на голове все сосчитаны. Не бойтесь: вы ценнее множества воробьев».*

Другие стихи из Библии:

Псалом 39:12: *«Услышь мою молитву, о Иегова, приклони ухо к моему воплю о помощи. Не будь безмолвен, видя мои слезы».*

2 Коринфянам 7:6: *«Всевышний, утешающий тех, кто в унынии»* (Смысловой перевод).

1 Петра 5:7: *«Все свои беспокойства возложите на него [Бога], потому что он заботится о вас».*

СЛУЧАЙНОСТЬ ИЛИ ЗАМЫСЕЛ?

Образец энерго-сбережения

Разрабатывая прочный, экономичный и экологически чистый автомобиль, конструкторы обратили свои взоры — куда бы вы думали? — на дно моря! Среди кораллов обитают необычные рыбки-кузовки, которые представляют собой готовую модель для автомобиля с легким корпусом и удивительными аэродинамическими характеристиками.

Обратите внимание. Кузовки довольно проворны, в секунду они преодолевают расстояние в 6 раз больше длины собственного тела. Однако дело тут вовсе не в силе мышц. Как ни странно, но кубическая форма тела повышает их аэродинамические качества. Испытания показали, что в аэродинамической трубе модель этой рыбы испытывает меньше сопротивления, чем модели малогабаритных машин.

Костистый панцирь рыбы прочный и в то же время легкий. Мельчайшие завихрения, создающиеся в воде рядом с рыбой, придают ей стабильности в турбулентных потоках. Поэтому по маневренности и неуязвимости кузовкам мало равных.

По мнению ученых, строение этих рыб может подсказать людям секрет создания более безопасного, экономичного и легкого автомобиля. «Подумать только! — удивляется Томас Вебер, руководитель научно-исследовательского конструкторского бюро.— По образцу этой нескладной рыбы мы разрабатываем экономичный автомобиль с прекрасной аэродинамикой».

Что вы думаете? Появился ли этот образец энергосбережения случайно? Или он свидетельствует о мудрости Творца?





За рулем

КАК ОБЕСПЕЧИТЬ БЕЗОПАСНОСТЬ

МИЛЛИОНЫ людей не мыслят свою жизнь без автомобиля. Однако за это удобство человечеству приходится платить жестокую дань. Подсчитано, что каждый год на дорогах во всем мире гибнет более 1 200 000 человек! Поэтому, несомненно, стоит уделить пристальное внимание тому, как себя обезопасить. Давайте рассмотрим несколько основных принципов.

ОТВЕТЫ К ВИКТОРИНЕ (СТРАНИЦА 31)

1. Иерусалим (Деяния 2:5). ■ Галилея (Деяния 2:7). ■ Они сочли их пьяными (Деяния 2:13).
2. Иуда (Иисус Навин 15:17, 20). **3.** Хусарсафем (Судей 3:8). **4.** Неверно.

✓ Проверьте себя

В одном журнале отмечалось, что среди важнейших факторов безопасности — правильные действия самого водителя (Australian Journal of Social Issues). Перед тем как сесть за руль, можно спросить себя: «В каком я сейчас физическом и эмоциональном состоянии?» **Усталость** может притупить восприятие и замедлить реакцию. По сведениям филиппинского министерства наземного транспорта, **гнев, тревога** и **возбужденность** влияют на манеру вождения и принимаемые решения и даже могут привести к грубости на дороге.



От **физического состояния** (болезни или телесного повреждения) может зависеть безопасность на дороге. Водитель, для которого жизнь человека свята, никогда не сядет за руль, если находится под действием алкоголя или наркотического вещества. Некоторые медикаменты также влияют на реакцию. Иногда лучше отменить поездку или попросить кого-то другого сесть за руль.

✓Проверьте свои навыки

По мере распространения автомобилей растет число неопытных водителей, особенно в развивающихся странах. Поэтому стоит рассмотреть два практических совета, которые помогут избежать ДТП.

1. Прогнозируйте ситуацию! Будьте начеку, замечайте потенциальные опасности впереди и позади вас и предсказывайте действия, в том числе и ошибки, других водителей. Поскольку большинство столкновений происходят из-за недостаточного расстояния между автомобилями, **соблюдайте дистанцию**.

2. Помните о «слепых» зонах и отвлекающих факторах. Не полагайтесь лишь на зеркала и смотрите по сторонам. **Старайтесь не отвлекаться** и не занимайтесь за рулем ничем посторонним, например, не разговаривайте по телефону или не пользуйтесь какой-либо аппаратурой.

Если вы ездите на мотоцикле. Некоторые специалисты утверждают, что в

пересчете на пройденное расстояние мотоциклисты погибают в 37 раз чаще, чем те, кто ездит в автомобиле. Какие меры предосторожности нужно соблюдать? Прежде всего стоит сказать, что оба совета, приведенных выше, относятся и к мотоциклистам. Кроме того, Ассоциация безопасности мотоциклистов (США) предупреждает: **«Будьте заметны».** Убедитесь, что вас видят. Включайте фары. Избегайте «слепых» зон у автомобилистов. **«Одевайтесь, помня о безопасности».** Надевайте шлем и яркую, плотную одежду. **«Будьте предельно осторожны».** Исходите из того, что другие водители вас не видят, и двигайтесь соответственно.

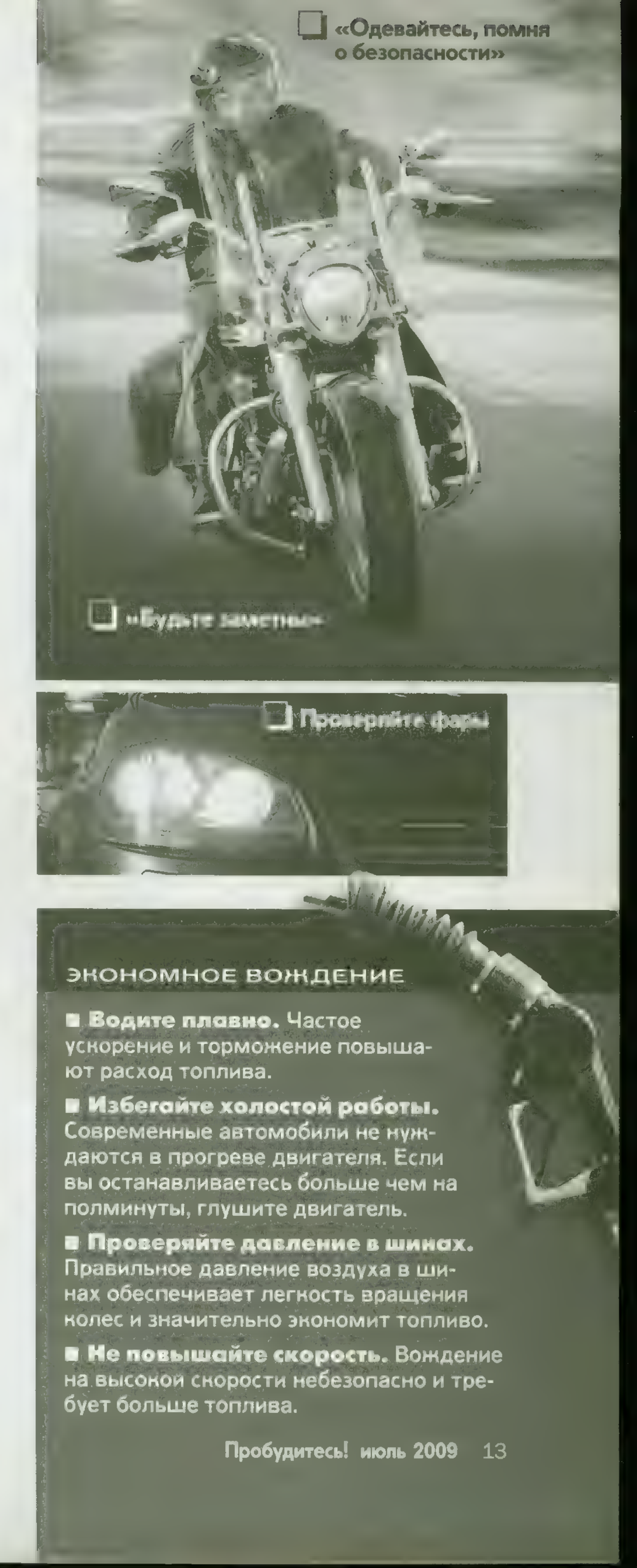
✔ Проверьте свой автомобиль

Автомобиль должен быть в исправном состоянии. Первоочередное внимание следует уделить **тормозам**, а также всем рабочим деталям. **Глубина рисунка протектора** должна быть достаточной, чтобы снизить вероятность скольжения или аквапланирования. **Правильное давление в шинах** улучшает управляемость и торможение. Большинство автомобилей сейчас оснащены **ремнями безопасности**. Но от них будет мало пользы, если не пристегнуться.

Соотносите скорость с условиями на дороге. Мокрая, а особенно заснеженная или обледеневшая дорога влияют на управляемость и длину **тормозного пути**. В темное время суток нужно пользоваться исправными **фарами** и ехать медленнее. Поскольку жизнь — это дар Бога, нужно делать все возможное, чтобы беречь ее, в том числе зная и соблюдая за рулем правила безопасности.

В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ

- **В чем корень дискриминации и предубеждений. Как с этим справиться?**
- **Вселенная, полная сюрпризов**
- **Должны ли верующие делиться на духовенство и мирян?**



ЭКОНОМНОЕ ВОЖДЕНИЕ

- **Водите плавно.** Частое ускорение и торможение повышают расход топлива.
- **Избегайте холостой работы.** Современные автомобили не нуждаются в прогреве двигателя. Если вы останавливаетесь больше чем на полминуты, глушите двигатель.
- **Проверяйте давление в шинах.** Правильное давление воздуха в шинах обеспечивает легкость вращения колес и значительно экономит топливо.
- **Не повышайте скорость.** Вождение на высокой скорости небезопасно и требует больше топлива.

Ленивая жизнь ЛЕНИВЦА

«БЕГОМ неси фотоаппарат!» — кричу я своей сестре, увидев прямо перед собой на лесной тропинке зеленовато-бурого ленивца. Но скоро мы поняли, что бежать было не обязательно, и от души посмеялись — ведь ленивцы самые медлительные животные в мире!

Чтобы побольше узнать об этих млекопитающих, я иду в Зоо-Аве, расположенный в Ла-Гарита (Коста-Рика, провинция Алахуэла). Зоо-Аве — не просто зоопарк, это место, где выхаживают диких животных, чтобы потом отпустить на волю. Моим гидом стала биолог Шерли Рамирес — руководитель научно-исследовательских работ. Она очень любит свое дело. Прежде всего она показала мне ленивца по имени Пелота. По-испански это значит «мяч» (ленивцы часто спят, свернувшись клубком). Этот курносый питомец размером с небольшую собаку. Он принадлежит к роду двупалых ленивцев. У Пелоты лохматая шерсть и большие влажные глаза карего цвета.

Уже до того мне было известно, что ленивцы живут поодиночке и примерно раз в год рождают одного детеныша. В течение первых 4—6 недель, в период вскармливания, малыш крепко держится за мать. Да и потом еще 5—8 месяцев он не расстается с ней, путешествуя у нее на животе. В это время мать кормит его изо рта нежными, легкоусвояемыми листочками. Она знакомит детеныша с его миром — небольшим участком леса, в котором ему предстоит жить. Со временем он начинает сам срывать листья, правда, все еще не отпуская маму.

Двупалые, трехпалые, зеленые, замерзшие...

Как оказалось, ленивец, которого мы встретили в лесу, был трехпалым. Обычно у этих животных черные кольца вокруг глаз, короткий хвост, грубая шерсть, передние лапы намного длиннее задних, а между лопаток — яркое оранжево-рыжее пятно. У них 9 шейных позвонков, что позволяет им в поисках лакомых листочков поворачивать голову на 270 градусов. На вопрос, почему у ленивцев такой зеленый оттенок, Шерли отвечает: «Это водоросли, развивающиеся у них на шерсти».

По сравнению со своими длиннорукими трехпалыми собратьями, у двупалых ленивцев передние и задние лапы одинаковой длины, шерсть длинная, золотисто-бурая и мягкая на ощупь.

Бóльшую часть времени ленивцы проводят в кронах деревьев, греясь на солнышке. Температура их тела непостоянна, и вслед за температурой воздуха колеблется от 24 градусов по Цельсию ночью до 33 градусов днем. Ни у кого из млекопитающих температура тела не меняется так сильно. Мышечная масса у этих животных невелика, поэтому они даже не могут дрожать, чтобы согреться. Вот почему они часто спят, свернувшись калачиком. Сохранять тепло им также помогает короткий, густой подшерсток. Да и спать ленивцы могут по 20 часов в день!

Неторопливая трапеза

Для жизнедеятельности бактерий и ферментации, проходящей в пищеварительном тракте, требуется тепло. Поэтому из-за низкой температуры тела обмен веществ в организме ленивцев крайне замедлен. У них сложный многокамерный желудок и относительно короткий кишечник. В одном только желудке пища иногда переваривается целый месяц. Когда в период дождей



«ИДЕАЛЬНЫЙ ХОЗЯИН»

Зеленоватый оттенок шерсти ленивца объясняется тем, что на ней проживают водоросли, приютившиеся в бороздках волос. Такой симбиоз приносит обоюдную пользу: мохнатый «хозяин» проявляет гостеприимство, а благодарный «гость» подкармливает его питательными веществами, которые тот слизывает с шерсти или которые проникают в его организм через кожу. Зеленовато-бурая окраска — прекрасный камуфляж — помогает ленивцу «превратиться» в свисающую с дерева ветвь с полузасохшими листьями! И чем ленивец старше, тем зеленее!

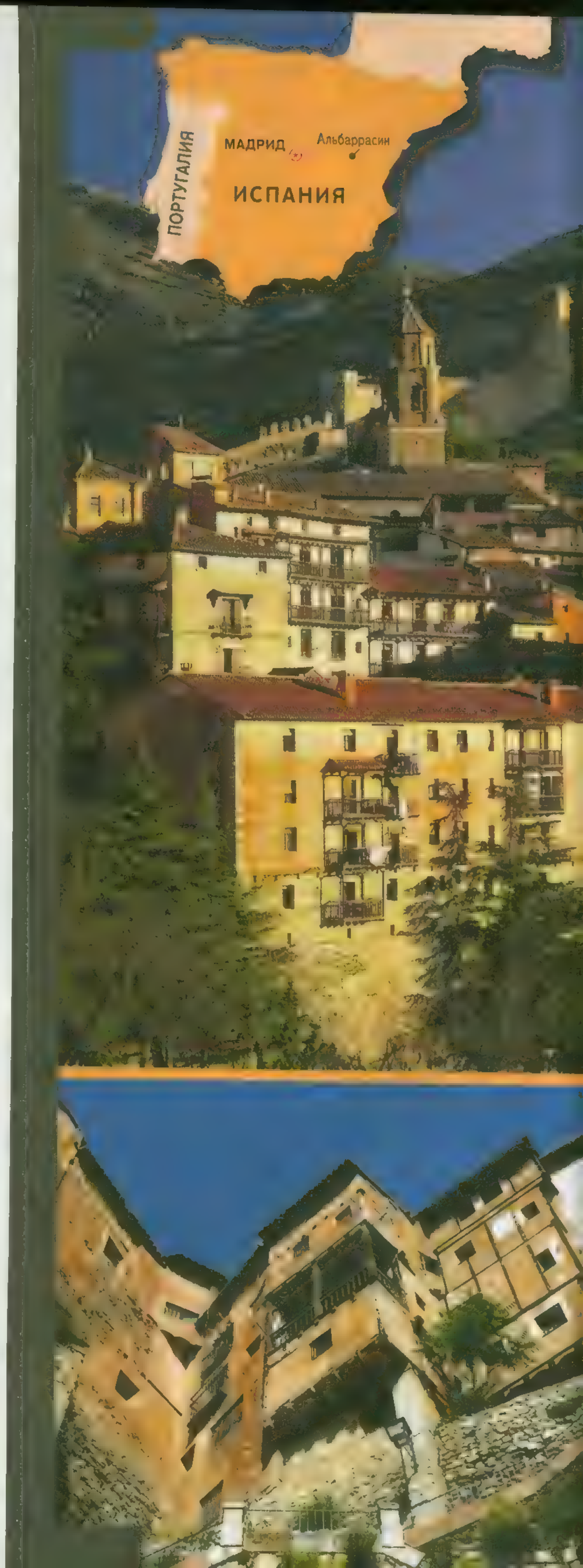
много холодных дней следуют один за другим, ленивец может даже умереть от голода при полном желудке. «Солнечное тепло им просто необходимо для пищеварения»,— сказала Шерли.

Еще она рассказала: «Мне приходится ухаживать за животными и чистить их клетки. И что мне нравится в ленивцах, так это то, что и большую, и малую нужду они справляют лишь раз в неделю! С этой единственной целью они спускаются на землю, выкапывают ямку и зарывают свои экскременты».

Созданы жить вверх ногами

Всю жизнь ленивцы проводят на деревьях: там они едят, спят, спариваются и рождают потомство. Эти небольшие животные были гениально созданы Творцом и прекрасно чувствуют себя, живя «вверх ногами». Они висят на ветвях и лианах, уцепившись за них лапами, оснащенными 7-сантиметровыми «защелками-когтями». Хотя они висят вниз головой, во время тропических ливней их тело не намокает, поскольку шерсть у них растет снизу вверх! В противоположность другим млекопитающим их волоски направлены от брюшной стороны к спинной, поэтому вода просто с них скатывается. На земле ленивцы неповоротливы и неуклюжи, зато на ветвях они — просто воплощение размеренной грации. К тому же, как ни странно, ленивцы прекрасно плавают!

Чему же люди могут научиться у этих невозмутимых лесных верхолазов? Во-первых, ленивцы невероятно живучи. Они выживают, получив такие травмы и такие дозы токсинов, от которых другие млекопитающие умирают. Опасные раны на них заживают быстро и редко воспаляются. Поэтому исследования иммунной системы ленивцев могут принести неоценимую пользу для медицины. Во-вторых, в нашей суетливой, полной стрессов жизни это спокойное и неторопливое животное с добродушным нравом — замечательный пример для всех нас. *(Прислано.)*



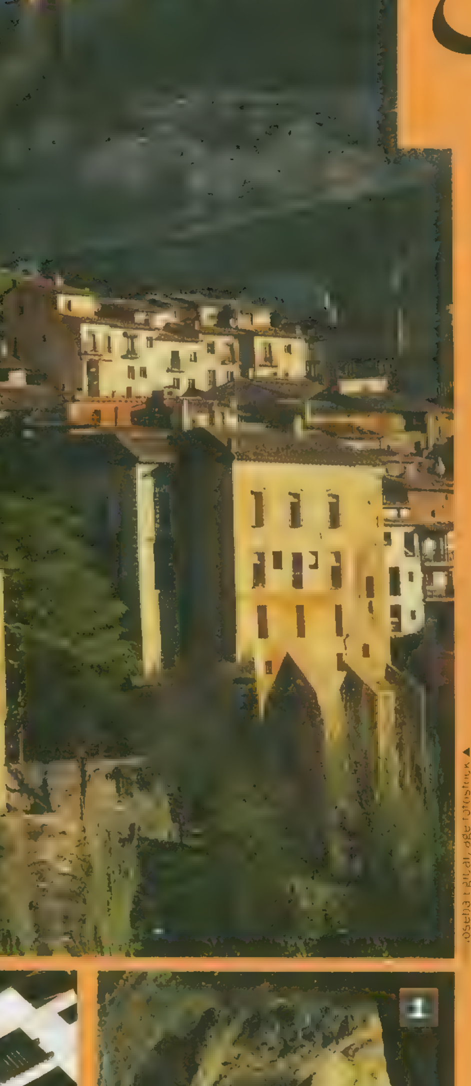


Альбаррасин

НЕПРИСТУПНОЕ «ГНЕЗДО ОРЛА»

«Посетите один из прекраснейших городов Испании, посетите Альбаррасин».

Асорин (испанский писатель, 1873—1967)



age fotostock ◄

АЛЬБАРРАСИН — уникальное место. Чем же оно уникально? Своей географией, историей и красотой природы. Неспроста в 1961 году правительство Испании объявило этот городок в провинции Теруэль национальным достоянием. В 2005 году эксперты в области туризма провозгласили Альбаррасин «самым красивым городом Испании».

Альбаррасин — древний город, в котором проживает около тысячи человек,— гнездится в горах центральной Испании. Вокруг него — зеленые луга, орошаемые несколькими реками, и горная цепь, которая носит название Сьерра-де-Альбаррасин.

Изобилие воды и пищи

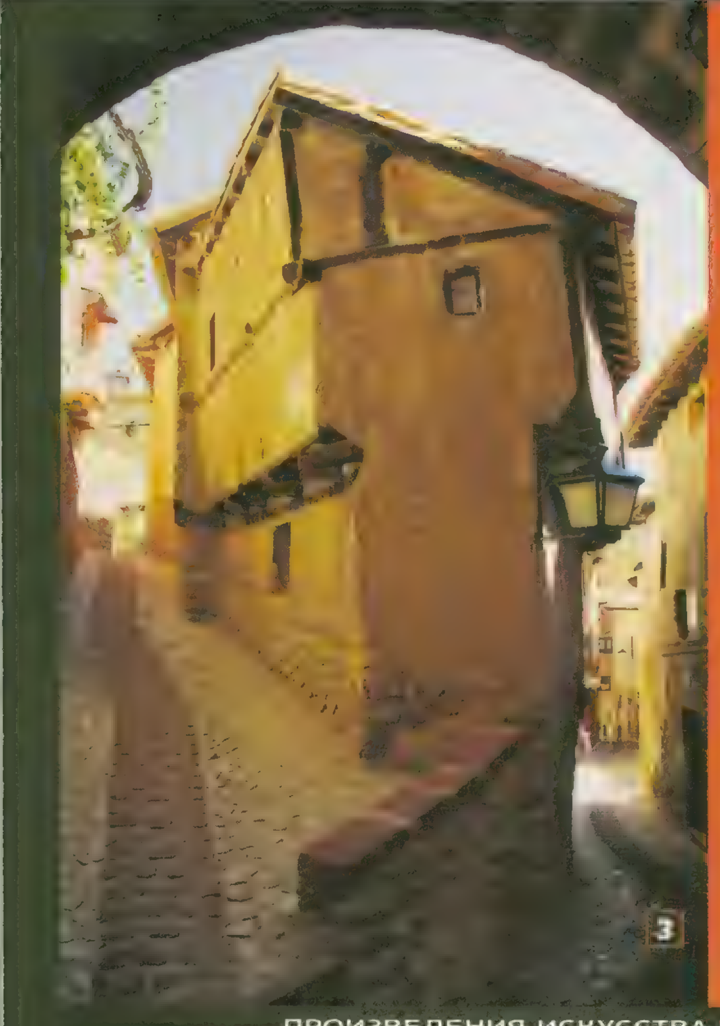
Множество дичи влекло сюда поселенцев уже в глубокой древности. Наскальные рисунки свидетельствуют о наблюдательности и мастерстве древних художников. Они рисовали огромных быков и других животных, пользуясь при этом белой краской, которая встречается только здесь. Ученые полагают, что пещеры с рисунками, изображающими сцены повседневной жизни, служили местами собраний, в том числе религиозных.

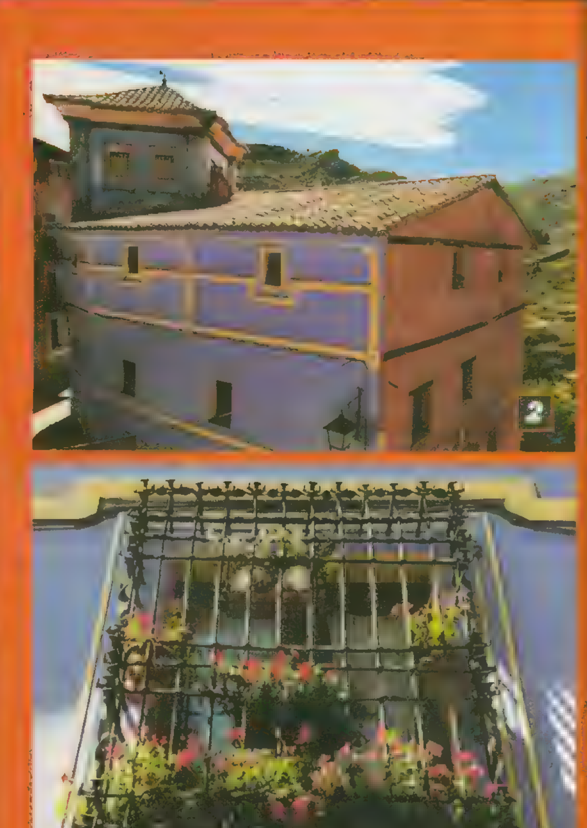
В близлежащем заповеднике Монтес Универсалес до сих пор водятся олени, кабаны и множество мелкой дичи. А Гуадалавьяр (араб. «белая река») — самая богатая форелью река в Испании.



1

В 133 году до н. э. римляне подчинили себе местные племена кельтиберов и основали здесь несколько поселений. В I веке н. э. римляне построили 18-километровый **акведук (1)**. Он считается одним из самых сложных римских общественных сооружений в Испании. Сохранились следы римской религии. Резьба на древнем могильном камне, найденном в Альбаррасине, свидетельствует о том, что в этой местности поклонялись императору.





ПРОИЗВЕДЕНИЯ ИСКУССТВА ИЗ АЛЬБАРРАСИНА

Серебряный кувшин для масла. Мавританский король Абдель-Мелик заказал его для своей жены Зар (араб. «цветок»). На кувшине есть золотая надпись. Среди прочего там говорится: «Благословений на многие лета... небесного попечения и назидания к добродетели и правосудию». Этот кувшин считается одним из лучших образцов испано-арабского серебряных дел мастерства.



Рыба из горного хрусталя. Ее чешуя детально проработана, губы сделаны из серебра, а плавники из золота. Кроме того, ее украшают жемчуга и рубины. Резьба настолько сложна, что, по мнению экспертов, на ее изготовление не хватило бы жизни одного мастера.

Jar: Museo de Teruel. Foto Jorge Escudero; crystal: Sta. Mª de Albarracín Foundation

Процветание под исламским господством

В IX веке эта территория оказалась под господством мусульман. Кстати, считается, что название Альбаррасина происходит от фамилии знатных берберских поселенцев — Бану-Разин. В Средние века здесь мирно уживались приверженцы ислама, иудаизма и католичества. Для Альбаррасина это было время процветания.

Местные умельцы изготавливали красивые изделия народных промыслов. Медицина здесь тоже достигала заметных успехов. Судя по найденному при раскопках набору хирургических инструментов, местные лекари даже оперировали катаракту. Правление мусульман продолжалось до конца XII века, когда Альбаррасин перешел в руки католиков. Между прочим, это чуть ли не единственный случай в истории Испании, когда власть сменилась без пролития крови.

Каким Альбаррасин дошел до наших дней? Со времен Средневековья все осталось по-прежнему. Никаких новых построек здесь нет.

Сказочный силуэт

Испанский философ Хосе Ортега-и-Гасет (1883—1955) описывал Альбаррасин как «город, вонзающийся в небо своим сказочным силуэтом». Лучше не скажешь. Город примостился на голой скале, возвышающейся на 1 200 метров над уровнем моря и окруженной глубоким ущельем, служащим чем-то наподобие крепостного рва. За столетия своего существования этот природный бастион снискал прозвище «Гнездо орла».

Прогуливаясь по узким мостовым, можно полюбоваться удивительной архитектурой прошлого. Среди местных достопримечательностей «Угловой балкон», **«Лазурный дом» (2)**, а также **«Обитель Хулианеты» (3)**, смыкающая две улицы, расположенные на разных уровнях.

Здания тех лет строились из дерева и покрывались штукатуркой. Эти материалы значительно легче камня, что немаловажно для строительства на такой высоте. Любопытно также взглянуть на кованые **решетки (4)**, защищающие небольшие окна с кружевными занавесками, а также на перекрывающие друг друга карнизы, резные деревянные балкончики и необычные дверные молотки, зачастую вырезанные в форме животных.

Тем, кто страдает головокружением, лучше не смотреть вниз из окон «висячих» домов. Из-за дефицита пространства местные жители нередко строили свои дома прямо над пропастью.

Над историческим центром города, словно корона, возвышаются стены мавританского замка. Замок Андадор венчает стену, построенную арабами еще в X веке. Позже в XVI веке был возведен готический собор и здание ратуши в форме подковы с закругленными сводами портиков.

Красоты природы

Любители природы не могут не оценить красоту здешних мест. Находящаяся поблизости горная цепь содержит большое разнообразие экосистем с богатой флорой и фауной. Источники, ручьи, водопады украшают лесистые склоны гор, а ночью здесь можно любоваться бесподобным звездным небом.

В этой местности живет несколько семей Свидетелей Иеговы. Живописная природа напоминает им об обещании Бога, что под правлением его Царства послушные ему люди будут жить на земле, которая вся превратится в рай. Об этом Свидетели и стараются рассказать своим ближним (Псалом 98:7—9; Матфея 24:14).

Каждый год более сотни тысяч туристов проходят по улицам Альбаррасина. Если вы будете в Испании, не упустите возможность увидеть это «гнездо орла», спрятанное высоко в горах.

ТАБА́КИ Косметика из древесины

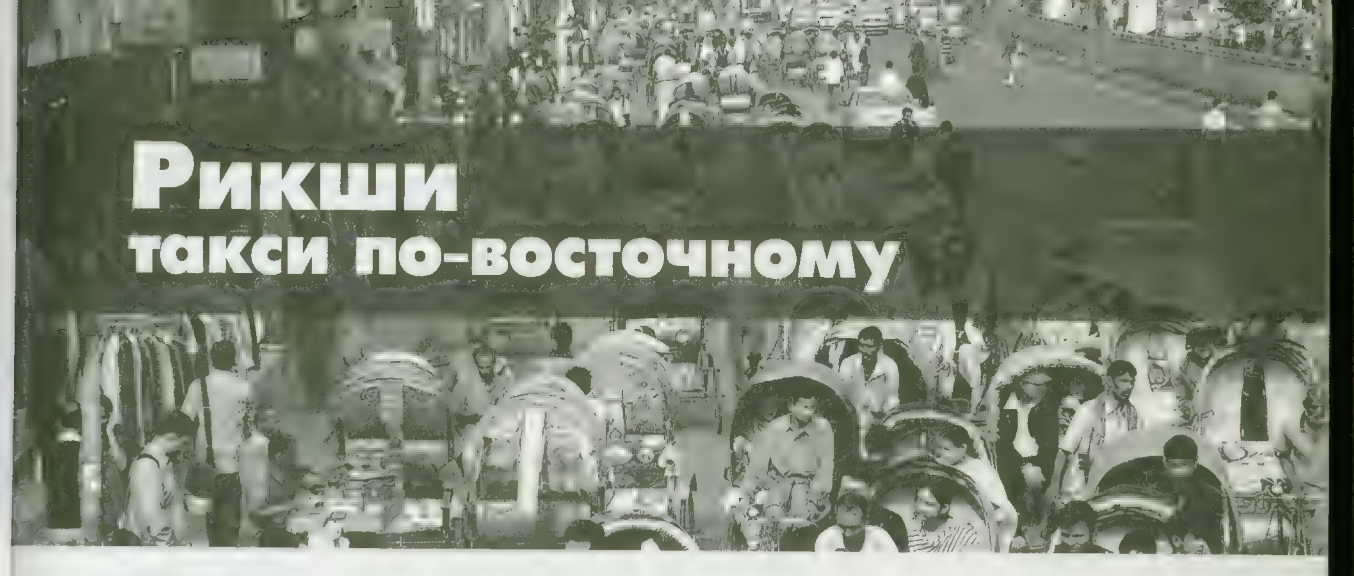
■ На пляжах юго-западного побережья Мадагаскара нередко можно увидеть, как женщины собирают ракушки, которые идут на сувениры туристам. Лица у женщин раскрашены белой пастой, называемой *табани*. Эта удивительная маска служит многим целям. Она используется как косметическое средство, а также защищает кожу от жгучих лучей солнца.

Табани получают из мягких подкорковых слоев древесины местных пород (семейства мареновых и тутовых). Готовится она просто: женщина берет кусочек древесины и трет его о плоский камень, по капле добавляя воду, пока не образуется паста. Потом палочкой с закругленным или заостренным концом она наносит пасту себе на лицо.

Одни покрывают пастой все лицо, за исключением области вокруг глаз. Другие намазывают только лоб, щеки и подбородок. С помощью *табани* можно маскировать дефекты, а также регулировать жирность кожи. Часто эта паста служит лишь как декоративная косметика. В нее можно добавлять различные ингредиенты, так что есть широкий простор для комбинаций цветов и узоров.

Удивительно, что косметику можно получать из древесины! Хотя Мадагаскар расположен далеко от парижских и нью-йоркских центров моды, здесь есть такая оригинальная и очень практичная косметика.

Рикши
такси по-восточному



Очутись вы на улицах Дакки (столицы Бангладеша), вы непременно заметите необычный транспорт, который движется в людском потоке. Это рикши — велотакси, везущие седоков и всевозможную кладь. Они буквально наводняют улицы и переулки.

В Дакке рикши остаются одним из основных видов общественного транспорта. Хотя официально зарегистрировано около 80 000 рикш, на поверку их оказывается намного больше. Не случайно Дакку прозвали столицей рикш!

Первые рикши

Хотя первые модели передвижных кресел появились еще во времена французского короля Людовика XIV (1638—1715), первая рикша с впряженным в нее человеком была запатентована в 1870-х годах в Японии американским миссионером Джонатаном Гоблом. Говорят, что он изобрел этот вид транспорта для своей жены, у которой было хрупкое здоровье. Эту новинку японцы прозвали «дзинрикися» («дзин» — человек, «рики» — сила, «ся» — повозка). Так появилось само слово «рикша». С течением времени в Азии рикши стали самым распространенным и недорогим видом транспорта. Когда неутомимый проповедник Чарлз Расселл (справа), возглавлявший деятельность Исследователей Библии (как раньше назывались Свидетели Иеговы), побывал в 1912 году в Японии, его делегация путешествовала по стране на рикшах.

В конце 1930-х годов в Дакке впервые появилась велорикша. В отличие от двухколесной рикши, которую за две оглобли тянул за собой идущий человек, эта была похожа на большой трехколесный велосипед. Возницы — которых тоже называют рикшами — сидели впереди и крутили педали. Так стало возможно перевозить пассажиров и грузы на более дальние расстояния и с большей маневренностью



пробираться сквозь плотный поток транспорта и городские пробки.

Произведения искусства

Каждый сантиметр даккских рикш обычно ярко разукрашен. Откуда пошла эта традиция? Первым рикшам в Дакке пришлось конкурировать с местными *томтомами* — конными экипажами, перевозившими людей и поклажу. Вероятно, возницы стали расписывать свои рикши, именно чтобы привлечь клиентов. Рисунки и реклама скоро превратились в своеобразный вид искусства.

Выглядит эта живопись на колесах довольно красочно. Саид Монзурул Ислам, критик-искусствовед из Бангладеша, назвал рикши «подвижными картинными галереями». На них трудно найти место, не расписанное рисунками и узорами. Откидной верх и бока коляски украшены витой бахромой, яркими блестками и бусинами.

У каждого художника свой стиль и сюжеты. Некоторые рикши чем-то схожи с рекламными щитами, на которых изображены сцены из индийских и бангладешских фильмов — старых и новых. В росписи на колясках чувствуется ностальгия по деревенской жизни и красоте сельской глубинки. А порой в рисунках фигурируют и социально-политические темы. Излюбленные мотивы — животные, птицы, охота и живописные пейзажи.

В 1950-е годы мастеров по росписи рикш можно было перечесть по пальцам. Сегодня же этим необычным искусством занимается 200—300 художников. Коляски собираются в специальных мастерских по частям, которые часто изготавливают из вторсырья. Например, мастер берет жестяную канистру из-под растительного масла или еще что-то ненужное и вырезает деталь, которую ярко расписывает эмалевыми красками. В этом виде народного искусства Бангладеша есть своя особая изюминка и неповторимый колорит.

Великие труженики

Можно представить, насколько нелегка жизнь рикши, ведь ему целый день приходится перевозить людей и тяжелые грузы. Среди пассажиров — домохозяйки, школьники, бизнесмены, покупатели с сумками и коробками. Часто в рикшу садятся два, три и более человек. Торговцы везут на рынок мешки с рисом, картофелем, луком и специями. Иногда пассажир восседает на целой груде пожитков. Глядя со стороны, не верится, что один человек может сдвинуть с места такую тяжесть! Нередко можно наблюдать, как под палящим солнцем или проливным дождем смиренный рикша покорно тянет свою нелегкую ношу.

Большинство рикш — обедневшие крестьяне, которым в деревне было трудно сводить концы с концами. Не найдя денежную работу, они оставили свои дома и семьи, нанявшись возничими. Отдавая работе все силы, за день они зарабатывают лишь небольшую сумму, равную нескольким долларам!

Уникальное транспортное средство

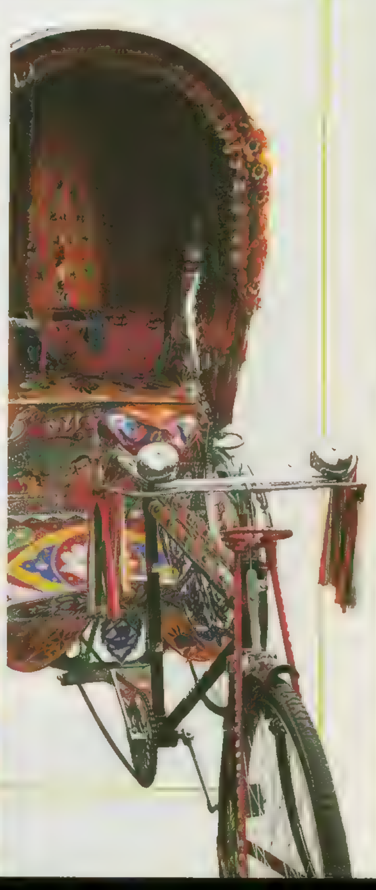
Рикши в Дакке пользуются большим спросом, поскольку местность там равнинная, а в бесчисленном множестве аллей и переулков ничто кроме велоколяски просто не проедет. Многие любят прокатиться на рикше, ведь это не только экологически чистый, но и очень приятный вид общественного транспорта.

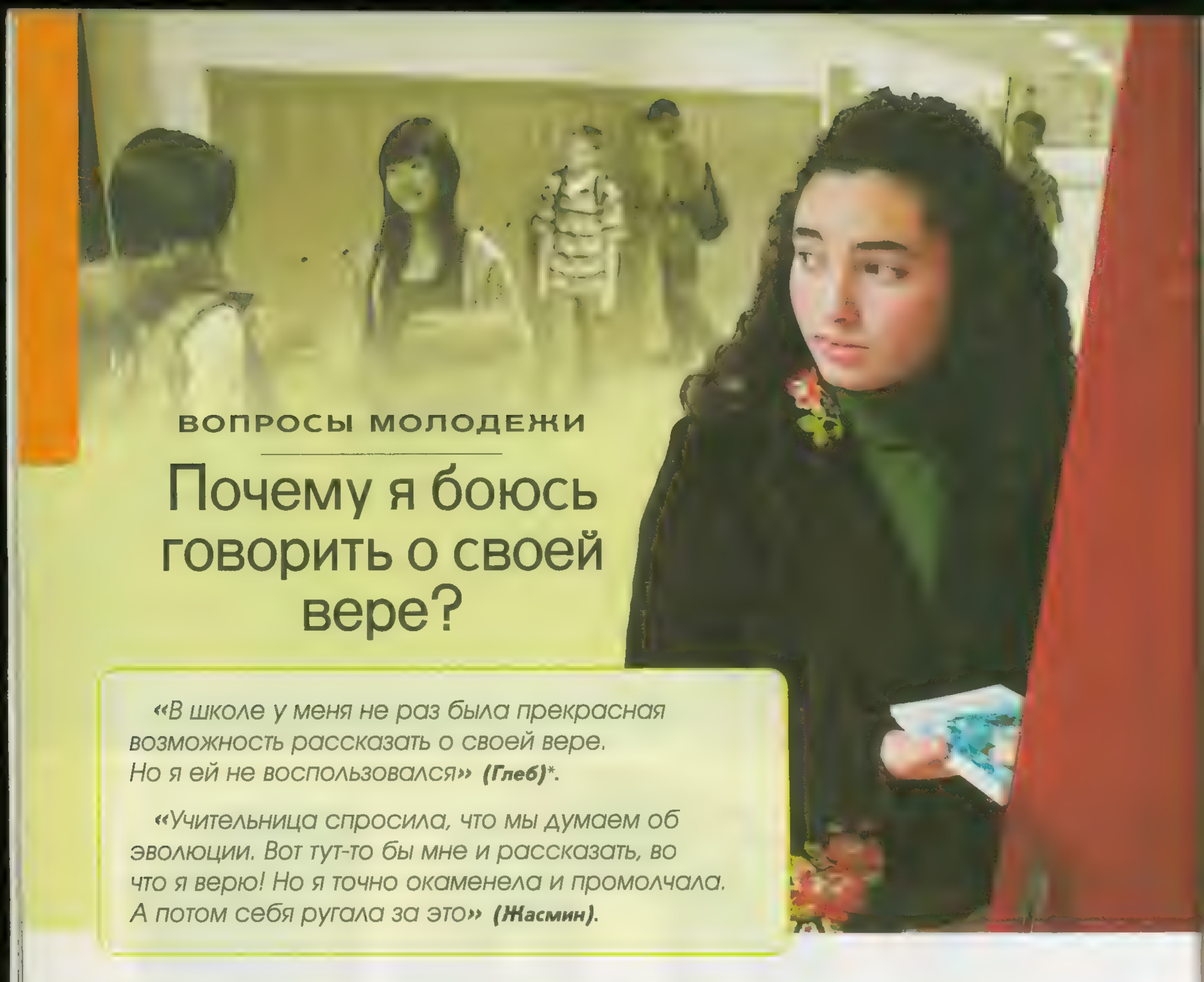
В большинстве азиатских городов рикши находятся сегодня «на грани вымирания». В своей тяге к массовому общественному транспорту и современному стилю жизни люди все больше забывают старую добрую рикшу. И хотя многие считают, что этот транспорт устарел, велорикши — только более современные и усовершенствованные — все-таки продолжают жить.

Путешествуя по Дакке, можно воспользоваться разными видами транспорта, среди которых автобусы, такси, мотоциклы, а также моторикши. Но если вам удастся не спеша прокатиться по людным улочкам на разноцветной велорикше, вы этого не забудете никогда!









ВОПРОСЫ МОЛОДЕЖИ

Почему я боюсь говорить о своей вере?

*«В школе у меня не раз была прекрасная возможность рассказать о своей вере. Но я ей не воспользовался» **(Глеб)***.*

*«Учительница спросила, что мы думаем об эволюции. Вот тут-то бы мне и рассказать, во что я верю! Но я точно окаменела и промолчала. А потом себя ругала за это» **(Жасмин)**.*

ЕСЛИ ты христианин, то, возможно, чувства Глеба и Жасмин тебе знакомы. Ты, наверное, тоже любишь библейскую истину и хочешь делиться ей с другими, но *очень боишься* об этом заговорить. Как можно преодолеть свои страхи, готовясь к новому учебному году? Предпримите следующие шаги:

1. Пойми, чего ты боишься. Когда ты представляешь себе разговор, невольно рисуются самые мрачные картины! Но зачастую страхи можно прогнать, если просто облечь их в слова.

Закончи следующее предложение.

■ **Если я заговорю о своей вере в школе, может случиться следующее:**

✎ ....

....

Возможно, тебя утешит, что другие юные христиане испытывают нечто подобное. Например, 14-летний Кристофер признался: «Боюсь, что меня поднимут на смех и будут считать странным». Глеб, упомянутый вначале, говорит: «Я боялся, что мне зададут вопрос, а я не знаю, как ответить».

2. Прими вызов. Можно ли сказать, что твои страхи ни на чем не основаны? Вовсе необязательно. Эшли рассказывает:

* Некоторые имена в статье изменены.

как я отвечу

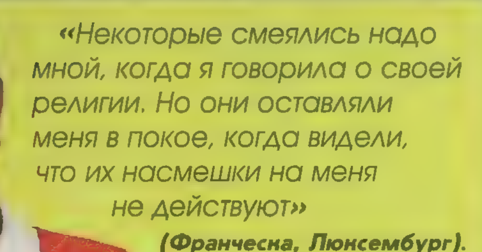
Совет. Проработай эту схему с родителями и друзьями. Заполни ее до конца. Подумай, какие еще вопросы могут задать тебе одноклассники.

Вырежи!

	вопрос	ответ	следующий вопрос	исследование	ответ
нравственность	*Как ты относишься к гомосексуализму?*	У меня нет никакой враждебности, но я и не одобряю это поведение.	*Разве это не предубеждение?*	**1 Коринфянам 6:9, 10;** «Вопросы молодежи. Практические советы»*, том 2, глава 28.	Нет, потому что я не одобряю вообще *никакую* безнравственность. Гомосексуализм в том числе.
свидания	*Почему ты ни с кем не встречаешься?*	Я решил не встречаться, пока не стану старше.	*Это из-за твоей религии?*	**Песнь песней 8:4;** «Вопросы молодежи», том 2, глава 1.	Да. Мы встречаемся только с намерением вступить в брак. А я пока к этому не готов.
нейтралитет	*Почему ты не поешь государственный гимн?*	Я уважаю наше государство, но не поклоняюсь ему.	*А если будет война, ты не пойдешь его защищать?*	**Исаия 2:4; Иоанна 13:35;** «Чему на самом деле учит Библия?»*, страницы 148—151.	Нет. И миллионы Свидетелей Иеговы в других странах не станут воевать против *нашей страны.*
кровь	*Почему вы отказываетесь от переливания крови?*	Но я не отказываюсь от кровезаменителей и не рискую при этом заразиться СПИДом. Просто в Библии есть повеление воздерживаться от крови, и я ему следую.	*А если будет угроза для жизни? Разве Бог тебя не простит?*	**Деяния 5:28, 29; Евреям 11:6;** «Чему учит Библия», страницы 129—131.	
личное решение	*Я знаю человека из вашей религии, и **он** сделал то-то и то-то. А почему тебе нельзя?*	Бог никого не программирует, а учит своим законам. Каждый решает за себя.	*Разве это не двойные нормы?*		
сотворение	*Почему ты не веришь в эволюцию?*	А почему я *должен* в нее верить? Даже ученые в ней сомневаются — а уж они-то должны знать точно!			

* Издана Свидетелями Иеговы.

ЧТО ГОВОРЯТ ТВОИ СВЕРСТНИКИ



«Некоторые смеялись надо мной, когда я говорила о своей религии. Но они оставляли меня в покое, когда видели, что их насмешки на меня не действуют»

(Франческа, Люксембург).



«Если не говорить другим, что ты христианин, можно потерять свое собственное лицо и поступать как все. Не позволяй себе идти за большинством. Оставайся самим собой»

(Саманта, США).

«В детстве я не хотел отличаться от остальных. Но потом стал понимать, что благодаря моей вере жизнь у меня намного безоблачнее. И моя уверенность укрепилась. Я горжусь своей верой»

(Джейсон, Новая Зеландия).



Разговор о вере похож на купание: можно войти в воду потихоньку, а можно прыгнуть с разбега

КАК НАЧАТЬ РАЗГОВОР

- **«Какие у тебя планы на лето?»** [Выслушай, потом расскажи о своих духовных планах, например о посещении конгресса или расширении своего служения.]
- Упомяни какую-нибудь новость и спроси: **«Слышал об этом? Что ты сам думаешь?»**
- **«Как ты думаешь, разрешится ли экономический кризис [или другая проблема]?** [Выслушай.] **Почему ты так думаешь?»**
- **«Ты когда-нибудь читал Библию?»**
- **«Как по-твоему, что будет с тобой через пять лет?»** [Выслушай. Расскажи о своих духовных целях.]

НАД ЧЕМ СТОИТ ПОДУМАТЬ

- **Может ли кто-то из *твоих* одноклассников думать примерно так:**

«Я знаю, что ты Свидетель Иеговы. Ты думаешь, я буду смеяться, но на самом деле я тебя уважаю. Ты всегда спокоен, хотя другие люди беспокоятся из-за множества проблем. Как тебе это удается? Мне, например, страшно. Вдруг будет война? Вдруг мои родители разведутся? Вдруг меня сегодня побьют? *У меня* столько неуверенности, а *у тебя* наоборот — ты знаешь, чего ждать от жизни. Тебе помогает твоя религия? Хотелось бы поговорить, но я стесняюсь спросить. Не мог бы ты начать первым?»



«Некоторые ребята притворялись, будто интересуются, а потом начинали перед всеми насмехаться». У 17-летней Николь был такой случай: «Один парень сравнил стих в моей Библии и потом в своей. Мысль там была выражена другими словами. Он стал говорить, что у меня другая Библия. Я опешила и не знала что сказать»*.

Подобные случаи могут и впрямь внушать страх! Но вместо того чтобы убегать от трудностей, прими их как часть своей христианской жизни (2 Тимофею 3:12). «Иисус Христос говорил, что его учеников будут преследовать,— сказал 13-летний Матвей,— поэтому не стоит и ожидать, что все с нами будут согласны» (Иоанна 15:20).

3. Подумай о положительном. Может ли неприятность обернуться во благо? Эмбер, которой 21 год, уверена, что да: «Если человек не уважает Библию, то бывает трудно объяснить ему свою позицию. Зато ты сам начинаешь ее лучше понимать» (Римлянам 12:2).

Посмотри, что ты написал под цифрой 1. Подумай и напиши, как эта неприятность может обернуться во благо минимум в двух отношениях.

1 ....

2 ....

Подсказка. Если ты расскажешь о своей вере, почему давление на тебя ослабеет? Как это повлияет на твое самоуважение? На твои чувства к Иегове? На его чувства к тебе? (Притчи 23:15).

4. Подготавливайся. «Сердце праведного обдумывает, что ответить» (Притчи 15:28). Думай не только о том, что ты скажешь, но и пытайся предугадать, какие вопросы тебе зададут. Поищи информацию на эту тему и наметь, как можно ответить. (Смотри схему «Как я отвечу» на странице 25.)

5. Начинай! Когда ты будешь готов, как лучше начать? Есть два варианта. Разговор о вере можно сравнить с купанием в озере или море: кто-то входит в воду потихоньку, а кто-то прыгает с разбега. Можно начать потихоньку — с того, что не связано с религией, словно пробуя, теплая ли вода. Но если ты волнуешься — вдруг что-то пойдет не так,— тогда лучше «прыгнуть с разбега» (Луки 12:11, 12). «*Думать* о том, как рассказать о своей вере, труднее, чем на самом деле *сделать* это,— сказал 17-летний Эндрю.— Стоило только заговорить, и все пошло гораздо проще, чем я думал!»*

6. Будь разумным. Вряд ли ты стал бы нырять на мелководье. Точно так же не стоит пускаться в пустые, бесплодные споры. Помни, что есть время говорить и время молчать (Экклезиаст 3:1, 7). Сам Иисус, бывало, отказывался отвечать на вопросы (Матфея 26:62, 63). И помни этот принцип: «Разумный увидит опасность и скроется, а простаки идут дальше и страдают от этого» (Притчи 22:3, Смысловой перевод).

Если ты чувствуешь, что беседа перерастает в спор, лучше не «идти дальше». Ответь коротко и дипломатично. Например, если одноклассник подтрунивает: «А курить тебе тоже нельзя?»,— можно ответить что-то вроде: «Мой организм — не мусорка». В зависимости от реакции собеседника можно либо продолжить разговор, либо прекратить его.

Эти шаги помогут тебе всегда быть готовым «выступить в защиту» своей веры (1 Петра 3:15). Конечно, такая готовность вовсе не означает, что ты совсем не будешь волноваться. 18-летняя Алана заметила: «Если ты говоришь о своей вере *несмотря на боязнь*, появляется чувство торжества, что ты преодолел страх перед неблагоприятным развитием событий. А когда все пойдет *хорошо*, ты почувствуешь еще бóльшую радость! Это будет наградой за твою смелость».

* В разных переводах используются разные слова. Но некоторые переводы более точно передают смысл оригинала.

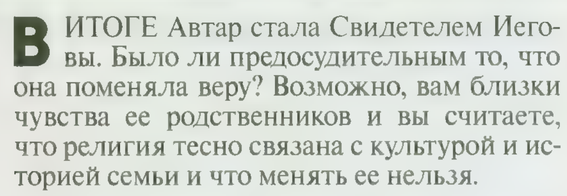
* Смотри рамку «Как начать разговор» на странице 26.

Другие статьи из рубрики «Вопросы молодежи» смотри на веб-сайте www.watchtower.org/ypu

ТОЧКА ЗРЕНИЯ БИБЛИИ

Грешно ли менять веру?

Когда Автар начала изучать Библию, ее родные, исповедующие сикхизм, были недовольны. Она рассказывает: «Если у нас кто-то меняет религию, с ним перестают общаться. Даже у наших имен есть религиозный смысл. Считается, что изменить веру — значит изменить себе и своим родным».



В ИТОГЕ Автар стала Свидетелем Иеговы. Было ли предосудительным то, что она поменяла веру? Возможно, вам близки чувства ее родственников и вы считаете, что религия тесно связана с культурой и историей семьи и что менять ее нельзя.

Уважать своих родных очень важно. В Библии говорится: «Слушай своего отца, который дал тебе жизнь» (Притчи 23:22). Но еще важнее — слушать своего небесного Отца, Создателя, и узнавать истину о нем и его замысле (Исаия 55:6). Но возможно ли найти такую истину? И если да, то насколько это важно для вас?

В поисках духовной истины

Учения разных религий противоречат друг другу, поэтому все они не могут быть одновременно истинными. Выходит, что многие люди «имеют рвение к Богу, но не в согласии с точным знанием» (Римлянам 10:2). И все же, как сказал апостол Павел в 1 Тимофею 2:4, Бог желает, чтобы «люди всякого рода... пришли к точному знанию истины». Как же обрести точное знание истины?

Давайте подумаем, почему вообще стоит исследовать Библию. Павел под руководством свыше сказал: «Все Писание вдохновлено Богом и полезно для обучения» (2 Тимофею 3:16). Если вы ищете истину, исследуйте доказательства того, что все записанное в Библии — правда. Откройте для себя ее непревзойденную мудрость и историческую точность. Узнайте об исполнившихся пророчествах.

Библия не учит, что все религии ведут к Богу, и не призывает верить всему, что мы слышим. Напротив, она поощряет проверять «вдохновленные высказывания, от Бога ли они» (1 Иоанна 4:1). В частности, все учения, исходящие от Бога, должны гармонировать с качествами его личности. И главное его качество — любовь (1 Иоанна 4:8).

Бог хочет, чтобы мы нашли его, и прямо говорит об этом в Библии (Деяния 17:26, 27). Если сам Творец хочет, чтобы мы нашли истину, тогда можно ли считать грехом то, что мы будем действовать в согласии с полученными доказательствами —

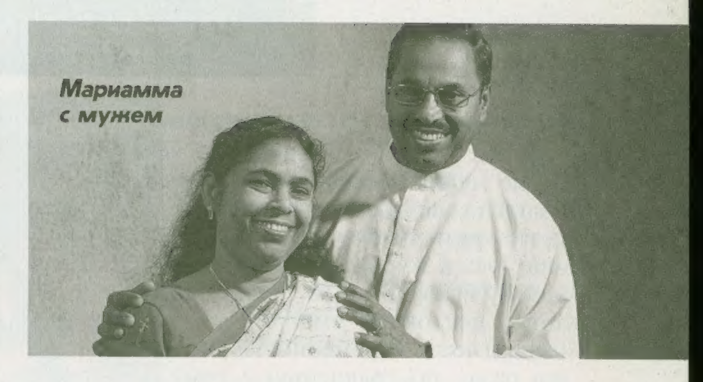
даже если при этом приходится менять религию? Конечно, нет. Но как справиться с трудностями, возникающими на этом пути?

Не значит отвернуться от семьи

Когда человек меняет религиозные взгляды, он, возможно, перестает участвовать в каких-то ритуалах или праздниках. Понятно, что первая реакция родственников — недовольство. Иисус Христос сознавал это: «Я пришел, чтобы разделить сына с его отцом, дочь с ее матерью и невестку с ее свекровью» (Матфея 10:35). Подразумевал ли Иисус, что библейские учения непременно станут причиной семейных раздоров? Нет. Он просто предвидел, что члены семьи могут враждебно реагировать на то, что их родственник твердо держится непонятных им взглядов.

Было бы правильно устранять подобные разногласия любой ценой? Согласно Библии, дети должны слушаться родителей, а жены — мужей (Эфесянам 5:22; 6:1). Однако всем истинно верующим дается повеление «подчиняться Богу как правителю, а не людям» (Деяния 5:29). Поэтому иногда христиане принимают решение, которое не нравится другим членам семьи, но нравится Богу.

Хотя Библия проводит строгую грань между религиозной ложью и истиной, Бог оставляет за каждым свободу выбора (Второзаконие 30:19, 20). Нельзя заставлять человека исповедовать религию, которую он считает неприемлемой. Также нельзя заставлять его делать выбор между семьей и верой. Кстати, изучение Библии вовсе не обязательно приводит к семейным распрям. Если у мужа и жены разные религии, Библия все равно побуждает их сохранять семью (1 Коринфянам 7:12, 13).


Мариамма с мужем

Превозмочь страхи

Возможно, вы беспокоитесь, как другие воспримут то, что вы изучаете Библию со Свидетелями Иеговы. Мариамма говорит: «Родные волновались, что я не найду себе мужа, который бы заботился обо мне. Поэтому воспротивились моему изучению Библии». Мариамма положилась на Иегову Бога и продолжила изучение Библии (Псалом 37:3, 4). Поступайте так же. Не поддавайтесь страху, а думайте о положительном. Библейская истина изменяет человека и его жизнь к лучшему.

Библейская истина изменяет человека и его жизнь к лучшему

Люди учатся проявлять бескорыстную любовь к своим близким. Они преодолевают пристрастие к алкоголю, наркотикам, а также склонность к словесной и физической грубости (2 Коринфянам 7:1). Библия побуждает развивать такие качества, как преданность, честность и трудолюбие (Притчи 31:10—31; Эфесянам 4:24, 28). Исследуйте Библию и применяйте в жизни то, чему она учит. Тогда вы сами увидите, какие это принесет добрые плоды.

ЗАДУМЫВАЛИСЬ ЛИ ВЫ?

- **Зачем удостоверяться в том, во что веришь? (Притчи 23:23; 1 Тимофею 2:3, 4).**
- **Как определить истинную религию? (2 Тимофею 3:16; 1 Иоанна 4:1).**
- **Стоит ли прекращать изучение Библии из-за противодействия семьи? (Деяния 5:29).**

Телевидение и нравы молодежи

«В последнее время замечено: чем чаще молодые люди смотрят телепрограммы сексуального содержания, тем больше это влияет на их нравы и сексуальное поведение»,— говорилось в журнале «Педиатрия». Согласно одному исследованию, среди подростков, которые постоянно смотрят такие передачи, «вероятность беременности увеличивается в два раза» по сравнению с теми, кто такие передачи смотрит редко. Многое объясняется тем, что у молодых людей создается впечатление, будто подобное сексуальное поведение не несет никакой опасности. Так что возможность забеременеть или заразиться болезнями, передаваемыми половым путем, не представляется им чем-то реальным. Конечно, телевидение — лишь одно из средств, формирующих взгляды и сексуальное поведение молодежи. Исследователи считают, что стоит также обратить серьезное внимание на журналы, Интернет и музыку.

■ **«Моллюск, найденный живым на дне северной Атлантики, считается чемпионом-долгожителем». По слоям, образующимся в ходе роста раковины, ученые определили, что ему 405 лет.**
«САНДИ ТАЙМС», ВЕЛИКОБРИТАНИЯ.

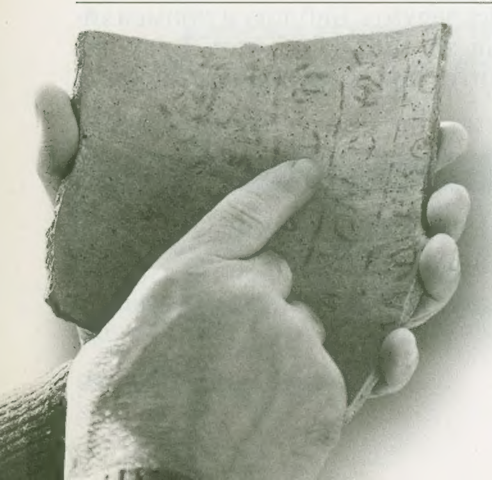
■ **«Влияние экономического кризиса ощущают на себе даже те, чей капитал исчисляется миллиардами. Это могут подтвердить их психотерапевты».**
«НЬЮ-ЙОРК ТАЙМС», США.

Новые случаи проказы

Три тысячи человек в США больны проказой, так называемой лепроматозной лепрой. Каждый год регистрируется около 150 новых случаев этого заболевания. Среди больных много приезжих. В Батон-Руж (штат Луизиана) была учреждена Государственная программа по борьбе с проказой. По сведениям Американского общества тропической медицины и гигиены, организаторы этой программы ежегодно «отмечают примерно 30 случаев этого заболевания среди жителей южной части штата Луизиана и побережья Мексиканского залива в штате Техас. Инфицированные родились в США и никогда не были в странах, где эта болезнь распространена». Специалисты так до конца и не могут понять, как передается это заболевание. При ранней диагностике оно полностью вылечивается. Однако на поздних стадиях происходят необратимые повреждения нервных волокон.

Кража радиоактивных веществ

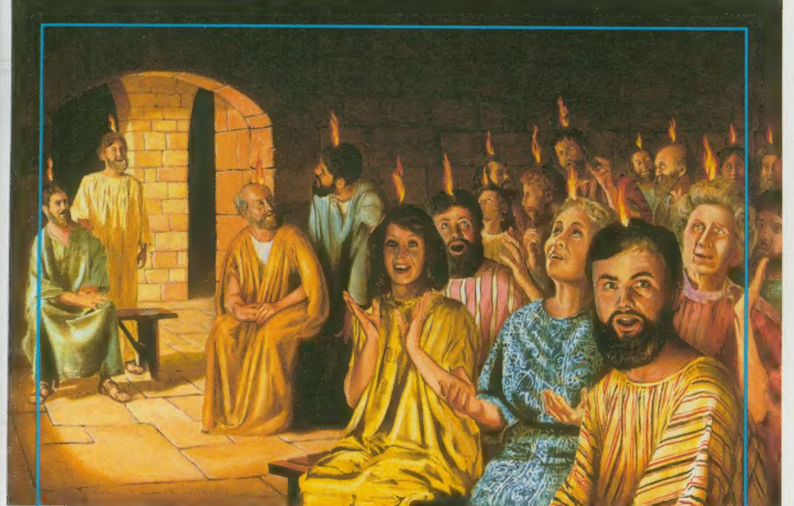
«Возможность того, что ядерное топливо или другие радиоактивные вещества попадут в руки террористам, остается серьезной угрозой,— сказал Мохамед Эльбарадей, генеральный директор Международного агентства по атомной энергии.— Опасения вызывает резко возросшее число случаев кражи или утери таких веществ. Лишь в первой половине 2008 года подобных случаев насчитывалось около 250. Беспокоит и то, что значительная их часть так и не была найдена». Пока не ясно, в чем причина такого резкого скачка: возросшая потребность в радиоактивных материалах или более точная статистика.



Археологическая находка в Израиле

Израильские археологи обнаружили текст, который, по всей вероятности, на 1000 лет старше свитков Мертвого моря. Этот документ в виде пяти строчек, написанных чернилами на глиняном черепке, был найден в городище Хирбет-Кейафа — иудейской крепости X века до н. э. Текст еще не до конца расшифрован, но, судя по всему, он носит юридический характер. В пресс-релизе Еврейского университета в Иерусалиме сообщалось, что он написан писцом и содержит «корни слов „судья“, „раб“ и „царь“».

Gabi Laron/Institute of Archaeology/Hebrew University © Yosef Garfinkel



Где это произошло?

1. В каком городе произошло это событие?

ПОДСКАЗКА. Прочитайте Деяния 2:1—13. Обведите на карте.



- **Откуда родом были большинство учеников Христа?**

....

- **Почему некоторые насмехались над учениками?**

....

ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ. **Чем схожи и чем отличаются этот случай и случай, описанный в Бытии 11:1—9?**

В этом выпуске

Ответьте на вопросы и вставьте пропущенные библейские стихи.

СТРАНИЦА 4. **Чем может быть подавлен человек?**
2 Коринфянам 2:____

СТРАНИЦА 6. **Что сделает мир Божий?**
Филиппийцам 4:____

СТРАНИЦА 28. **Некоторые имеют рвение к Богу, но не в согласии с чем?**
Римлянам 10:____

СТРАНИЦА 29. **Кому мы должны подчиняться?**
Деяния 5:____



Задание для детей

Найди в журнале эти картинки и своими словами расскажи, что изображено на каждой из них.

Что вы знаете о судье Гофониле?

Прочитайте Судей 3:7—11. Ответьте на следующие вопросы.

2 ....

Из какого он был племени?
ПОДСКАЗКА. Иисус Навин 15:17, 20.

3 ....

От какого правителя он избавил Израиль?

4 ....

Верно или неверно? Он жил до Моисея.

ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ. **Какой хороший пример подал Гофониилу его дядя Халев?**
ПОДСКАЗКА. Прочитайте Числа 14:6—9. **Кто из родственников и в чем подает вам хороший пример?**



■ Ответы на странице 11.

«Она ответила на мои вопросы»,— так часто отзываются молодые люди о 2-м томе книги «Вопросы молодежи. Практические советы». Джессика из штата Техас (США) говорит: «Я страдала от стеснительности и неуверенности в себе. Эта книга стала для меня ободрением. Меня утешило то, что с подобными трудностями на христианском пути сталкиваюсь не я одна. Книга ответила практически на все вопросы, которые только могут возникнуть у молодой девушки».

Бринн из штата Колорадо (США) делится: «Эта книга достигла своей цели — помогла наладить диалог между поколениями. Когда я хочу поговорить с мамой, я беру книгу и просто зачитываю отрывки из нее. Моя подруга после чтения этой книги тоже захотела побеседовать с родителями».

Первые главы книги посвящены теме, которая особенно волнует молодежь,— отношениям полов. Катрина из штата Нью-Джерси (США) пишет: «Эта книга утвердила мою решимость, и, что бы ни говорили другие, я знаю, что пока не готова ни с кем встречаться. К тому же сейчас у меня есть возможность так много сделать! И я не хочу ее упускать. Когда я буду готова с кем-то встречаться, то мне будет гораздо понятнее, как это делать и какие качества искать в своем избраннике».

Вы можете заказать эту книгу, заполнив купон и отправив его по указанному в нем адресу или по одному из адресов на странице 5 этого журнала.



«Она ответила на мои вопросы»

❑ Я хочу получить указанную книгу

на .... языке.

❑ Меня интересует бесплатное домашнее изучение Библии.



ФИО ....

Мой адрес ....

Город ....

Штат .... индекс (ZIP Code) ....

Jehovah's Witnesses, 25 Columbia Heights, Brooklyn, NY 11201-2483